広報

お

たり



Public relations magazine Otari village

March 2024 No.571

発行:小谷村役場



撮影:清空夢 さん(公募写真掲載)

[おもな内容]

- 災害発生時における応急生活物資の供給に関する協定の 締結式を行いました
- ▶ 戸籍証明書等の広域交付がはじまりました

災害発生時における応急生活物資の 供給に関する協定の締結式を行いました

レンゴー株式会社長野工場

Jパックス株式会社

造を手掛けるJパックス株式会社(大 向上を進めています。 に対応するため、避難所の環境整備の の災害に備え、多種多様な避難所体制 そのような中で、段ボール製品の製 小谷村では近年の異常気象や地震等

中谷村

阪府) も連携し、 なるレンゴー株式会社

レンゴー株式会社長野工場 河辺 敏郎 工場長(右)

水谷 嘉浩 代表取締役 (左)

いります。 の防災力強化を進めてま からない有事に備えて村 今後もいつ起こるかわ

こ提案をいただき、業界国内最大手と から段ボールベッド等の供給の 三者での協定を締結しまし (長野工場) と

害が発生、または発生す るおそれがある場合にお だける内容となっていま 滑に進むようご支援いた を指導できる方の派遣 限り、製品の組み立て等 搬送納入時には、可能な かつ円滑に提供を受け、 る段ボール製品を優先的 いて、2社で製造してい と、避難所等の設営が円 協定内容は、村内で災

Jパックス株式会社

中谷村

の一丁回以下はる難定可能につめて

自宅からできる、スマートフォン・パ 確定申告を推進しています。 ソコン等を利用したe‐Taxによる 税務署及び小谷村役場税務係では

便性の向上が図られています。 の作成にも対応するなど、ますます利 告から、青色申告決算書や収支内訳書 告、通称「スマホ申告」は、昨年の申 特に、スマートフォンを利用した申

生かし、昨年に引き続きスマホ申告を くお願いいたします。 ソコン等を利用した確定申告をよろし 操作できる」スマートフォンの利点を 行いました。皆さんもぜひスマホ・パ 中村村長も「いつでも どこでも



第9期介護保険事業計画 住民説明会の開催について

ださい。 説明会を開催します。申し込みは 不要ですので、 介護保険事業計画」の住民向けの 開催日程 令和6年3月13日 「北アルプス広域連合 お気軽にご参加く 沙 第9期

災害発生時における応急生活物資の供給に関する協定

中谷村

■会 場

午後2時~

小谷村役場2階 視聴覚室

> ※なお、感染症等の状況によって 何卒ご理解いただきますようお は、説明会の開催を中止とさせ 願いいたします。 ていただく場合がございます。

■お問い合わせ

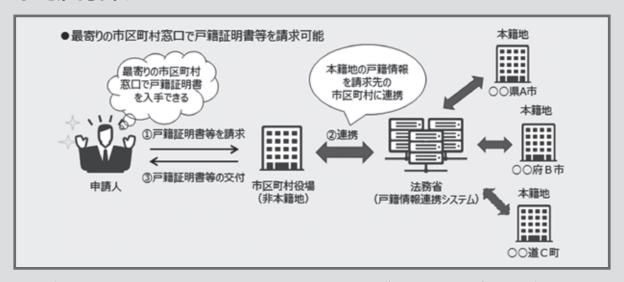
82 - 2582 住民福祉課福祉係

戸籍証明書等の広域交付開始について

戸籍法の一部改正に伴い、令和6年3月1日より戸籍証明書等の広域交付がはじまりました。 今までは、小谷村に本籍地がある方についてのみ戸籍証明書の交付を行っていましたが、他の市区町村の戸籍証明書の交付も可能となりました。

〇戸籍証明書等の広域交付とは

本籍地が他市区町村にある方が、最寄りの市区町村の窓口で戸籍謄本などの戸籍証明書等を取得することができます。



※ただし、請求できる方や取得できる証明書の種類には制限がありますのでご注意ください。

○請求できる方

- 戸籍に載っている本人、配偶者、直系卑属(子、孫)、直系尊属(父母、 祖父母)
- ※父母の戸籍から除籍している兄弟、姉妹などの戸籍証明書等は請求できません。
- ※第三者請求や代理請求、郵送請求は広域交付の対象外です。 上記の請求できる方が直接窓口にお越しください。

〇本人確認書類について

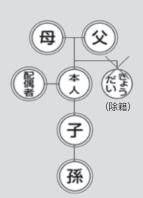
- 運転免許証、マイナンバーカード、パスポートなどの顔写真付き身分 証明書の提示が必要です。
- ※健康保険証など顔写真のない身分証明書では広域交付の請求ができませんのでご注意ください。

○請求ができる戸籍証明書等の種類および手数料

- 戸籍謄本 (戸籍全部事項証明書): 1 通 450 円
- 除籍謄本 (除籍全部事項証明書、改製原戸籍謄本): 1通750円
- ※戸籍抄本(戸籍個人事項証明書)、戸籍の附票、身分証明書などの上記以外の戸籍証明書については、 これまでどおり本籍地のみの発行となります。

お問い合わせ 住民福祉課住民係 ☎82-2581

イラスト・図の出典:法務省ウェブページ (https://www.moj.go.jp/MINJI/minji04 00082.html)



無料相談会のご案内不動産鑑定士

いたしますので、お気軽にお出かけくださいたしますので、お気軽にお出かけくださ

■開催日時

令和6年4月5日(金)

(正午~午後1時は休憩時間とさ午前10時~午後4時

ただきます)(正午~午後1時は休憩時間とさせてい

■会場

松本市役所 本庁舎 4階 第2応接室

- 34

合会 日本不動産鑑定士協会連公益社団法人 長野県不動産鑑定士協会

■後援 長野県

に係る不動産評価) 売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等鑑定士がお答えいたします。(具体的には、不動産評価に関する事項について不動産

い。 ※予約不要です。直接会場にお越しくださ

■お問い合わせ

◎026 - 225 - 5228 一般社団法人長野県不動産鑑定士協会

入権ふれあい講座の

に関わる講演会を開催いたします。 小谷村公民館では、3月26日(火)に人権

内容について講演をしていただきます。いうのはどのような社会・環境なのかという会において、皆が暮らしやすい社会・環境と自認」や、多様な性が認知されてきた現代社性別をどのように認識しているのかという「性性別をどのように認識しているのかという「性性別をどのように認識しているのかという「性

人権ふれあい講座の詳細は次のとおりです。ティー代表・小林諒」さんをお招きします。いて多々講演されている「信州ダイバーシ性的少数派の人々でも暮らしやすい環境につ講師は、県内の講演会などで性の多様性、

日時

3月26日(火) 午後1時~午後2時30分

■ 会 場

小谷村役場2階視聴覚室

講師

小林 諒(信州ダイバーシティー代表)

■お申込み・お問い合わせ

小谷村公民館 ☎82-2587

方でも大歓迎です。 ティー」など、言葉の意味がよくわからない「性自認」・「性的 思考」・「性的 マイ ノリ

多くの皆様のご聴講をお待ちしております。学んだり、触れたりしてみてください。この機会に、是非、「性の多様性」について

マイナンバーカードメリットいっぱい!

くさんあります。
バーカードは、メリットがた人確認に利用できるマイナン

1. 本人確認書類になる!

- ●ライブ会場の入場、携帯電
- ●旧姓(旧氏)の併記ができる!

増加中!

• 行政手続などでマイナン

取得できる! 2. コンビニで各種証明書が

- ●市区町村窓口に行けないと
- が異なります。 ※市区町村によってサービス

3.健康保険証としても使え

る !

● 9割以上の医療機関・薬局● 本人の同意のもと、医師・薬剤師と特定健診・薬剤で対応!

- アン を超える自己負担の支払いも本 ・手続をしなくても、限度額
- **4.オンラインで行政手続!** が不要に!
- 引越しの際には、いつでも、4 オンラインで行政手続!
- ●子育て、介護の手続もオン 届を出せる。
- ●確定申告もマイナンバー
- らしがもっと便利に!5.「マイナポータル」で暮
- ●行政機関などが持つあなた
- 行政機関などからのお知ら
- る!
- ●銀行□座開設時の本人確認
- ・職員証としての利用も

■お問い合わせ

0178 0120 - 95 - マイナンバー総合フリーダ

 工日祝
 9時30分~17時30分

 平
 日
 9時30分~20時

を知っていますか? プレヨンセプションケア

WHOは2012年に「妊娠 の健康管理」という意味です。 ンセプションケアは「妊娠前 います。 介入を行うこと」と定義して 的・行動学的・社会的な保健 前の女性とカップルに医学 は「受精・懐妊」で、プレコ コンセプション(conception プレ (pre) は「~の前の」、

減っていません。 天異常、低出生体重児等は と生後1週間以内の死亡を合 よって妊婦死亡率や周産期死 リスク因子が原因とされる先 ました。しかし、女性が持つ わせた死亡率)は劇的に減り 亡率(妊娠満22週以後の死産 日本では、医療の発展に

どが考えられており、これら や肥満、喫煙、持病、 に該当する女性が妊娠した場 リスク因子としては、やせ

> 合、 りも高くなります。胎児の心 め、神経管は受精後28日まで 臓は受精後22日で拍動を始 始めるのでは遅いのです。 常などの発生頻度は、通常よ 未満の低出生体重児、先天異 いてからリスク因子のケアを に閉鎖するので、妊娠に気づ 流産、早産、2500g

の目的は3つ プレヨンセプションケア

①若い世代の健康を増進し、 てもらうこと より質の高い生活を実現し

②若い世代の男女が将来、よ り健康になること

もたちをより健康にするこ 健全な妊娠・出産のチャン スを増やし、次世代の子ど ①の実現によって、より

女性の健康を支えるパート 性に必要なものです。そして、 以降、妊娠可能な年齢の全女 いる女性だけでなく、思春期 は、近々妊娠したいと考えて コンセプションケア

> だきたいことです。 ナーやご家族にも知っていた

女性が健康でいるために 身に付けたい生活習慣

進するべき」という認識を持 がります。「若いから無理を 管理できるようになること いからと油断せず、健康を促 しても大丈夫」ではなく、「若 い生活」を送ることにもつな は、生涯にわたって「質の高 ません。若い世代が自ら健康 妊娠だけに関わる話ではあり つことが大切です。 プレコンセプションケアは

援していただければ幸いです。 女性自身が実践することはも だき、女性の健康を一緒に支 周囲の皆さんにも知っていた ちろん、家族や職場の方等、 でいるための生活習慣」は

①適正体重を守る

~24・9。やせ(18・5未満) の範囲は、BMI値で18・5 高血圧症候群等につながりま は低出生体重児等の要因にな 18~49歳の女性の適正体重 適正範囲に収まるように 肥満は妊娠糖尿病や妊娠

> ルすることが大切です。 妊娠の前に体重をコントロ

次に紹介する「女性が健康

②栄養バランスを整える

リメントの服用も有効として 摂り、できるだけ栄養バラン ています。日本産科婦人科学 ンで、ブロッコリー、ほうれ の細胞分化に不可欠なビタミ 取してください。葉酸は胎児 う。また、葉酸も積極的に摂 スが整うように心がけましょ あります。1日3食きちんと 足して、「低栄養」の傾向が カルシウム、食物繊維等が不 会では妊娠前からの葉酸サプ ん草、納豆などに多く含まれ 若い女性は、たんぱく質

③適度に運動する

しょう。 量を少しでも増やしてみま 10分長く歩くなど、身体活動 動量は150分ほどが目安。 運動不足の人は今よりも毎日 がちです。1週間あたりの運 かってしまい、体力が低下し 若い女性は運動から遠ざ

④禁煙する・受動喫煙を避け

体重児などのリスクを高めま 喫煙は流産や早産、低出生

> す。今、喫煙している女性は るとベストです。 すので、パートナーも禁煙す 受動喫煙も健康に影響を及ぼ 用をおすすめします。また、 が難しければ、禁煙外来の利 ましょう。自分の意思で禁煙 妊娠する前に、完全に禁煙し

⑤アルコールは控えめに

度です。 011、ワインなら10011程 アルコールのダメージを受け ル度数5%のビールなら25 以下に控えましょう。純アル 前から純アルコール10g/日 やすい傾向があるので、妊娠 ルコールで20g程度です。 飲酒量」は、1日平均の純ア によると、「節度ある適度な コール10g分とは、アルコー しかし、女性は男性に比べて 厚生労働省「健康日本21」

⑥ストレスを溜め込まない

ておくことが大切です。 うつの原因になります。スト 日分なりの発散方法を見つけ レスを溜め込まないように、 過度なストレスは不安や抑

■お問い合わせ

82 - 2570 住民福祉課健康推進係

大学生等を対象とした

「合同企業説明会in松本」を開催します

修学校等の学生を対象とした「合同 企業説明会」を次のとおり開催しま ワーク大町)では、大学・短大・専 大町職業安定協会(後援:ハロー

名 称 合同企業説明会.II松本

午後1時30分から午後4時まで 令和6年5月2日 (入退場自由)

場場

ホテル **3**0263 - 37 - 0111 (松本市本庄1 - 2 - 1) ブエナビスタ

新型コロナワクチンコールセンターの閉鎖について

短期大学・専修学校等卒業見込者等 令和7年 (2025年) 3月大学

■参加予定企業

参加予定)

■受付時間

午後1時から午後3時30分まで

■学生等のお問合せ先

0263 - 31 - 8600 松本新卒応援ハローワーク

■参加対象者

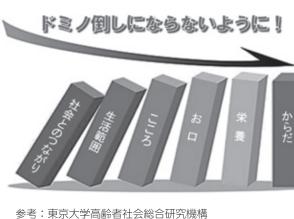
地域に就業場所を持つ企業(約70社 松本・塩尻・安曇野・東筑・大北

ちになったり、食欲が低下したり、「滑 舌が悪くなる] 「唾液の分泌が減る」「食 話す機会が減り、こころが塞ぎ込みが 社会参加の機会が減ることで、人と

をしてみませんか?

「活動への参加」や「仲間づくり」

ういった活動はハードルが高くてなか めにぜひ参加してみませんか?「どう しています。いつまでも元気でいるた 楽しんでいただける様々な活動を開催 さい。皆様が「参加したい」と思える 括支援センターまでご相談ください。 なか参加しづらい」という方は地域包 いった活動があるのか分からない」「そ ような活動づくりに努めていきます。 い」等もありましたらぜひご意見くだ 「こういった活動があったら参加した 地域包括支援センターでは皆さんに



型コロナ関係のご相談は、健康推進係へご連絡ください。

■お問い合わせ

住民福祉課健康推進係

82 - 2570

なることに伴い、3月22日(金)をもって閉鎖します。閉鎖後の新 したワクチンコールセンターは、今年度末に特別臨時接種が終了と

新型コロナのワクチン接種や各種相談の窓口として開設していま

82 - 3135 地域包括支援センター

■お問い合わせ

地域包括支援センターからのお知らせ

「身体の健康」は「社会参加」から!?

なことです。 や、いつまでも元気でいるために大切 いくことはこころの健康を保つこと とのつながりを持ち、社会参加をして 間との活動はありますか?日頃から人 皆さん、日頃から参加されている仲

の低下」「体力の低下」といった身体

に摂れなくなってくることで、

筋力

の健康にも影響してくるとも言われて

います。

低下につながると言われています。 べこぼしが増える」といった口腔機能

口腔機能が低下すると、栄養が十分



空き家は全国で年々増加し、使用目的のない空き家は約350万戸に。 空き家対策は、社会全体での取り組みが必要な重要課題です。

適切な管理が行われていないと倒壊、健康被害の誘発、景観悪化などの様々な問題を引き起こし、 周辺環境に大きな影響を及ぼしてしまいます。

我が家を管理不全空家**1や特定空家**2にしてしまわないよう、みんなで考えましょう。

《参加費無料》スマホ活用講座・相談会

【要予約(先着10名様)・参加費無料】

毎週月曜日『おたりつぐら』で開催中

午前10:00~12:00

日時		講習内容
3/4	10:00~	スマホ初心者向け基本の操作 通知やアラームの使い方
3/11	10:00~	スマホ初心者向け LINEの使い方、SNSの使い方
3/18	10:00~	スマホ初心者向け カメラの使い方、SNSの使い方
3/25	10:00~	スマホ初心者向け、スマホを使ったお買い物 ※クレジットカードをお持ちください(あれば)

ゴッツイイ ムサササ



※定員になり 次第、受付を 終了する場合 がございます。

●電話 050-5211-6333

■ メール info-otari@pxc.jp

□ オンライン予約 https://bit.ly/3rYbEyb (QRコードでもOK)

\ Instagramアカウントを開設しました∕

村内の魅力的な写真・映像やCATV番組取材の ーコマ、お得なお知らせ情報などを発信中!

InstagramアプリからQRコードを読み込んで ぜひフォローしてください♪





ハッシュタグ【#小谷村】での投稿もお待ちしてます♪

~YouTubeやX (Twitter) もあわせてご覧ください~



YouTube #



X (旧Twitter) 🖡





小谷村CATVインターネット事務局 小谷村大字中小谷丙131 小谷村役場2階

電話: 050-5211-6333 / Mail: info-otari@pxc.jp 営業時間(平日): 9:00~17:00

| (((WICOM))) | **ワイコム株式会社**



アメC フェニックスコミュニケーションズ株式会社

切符は南小谷駅で買おう 列車を見かけたら、 小谷村大糸線振興会

小谷村営バスを利用するときは役場発行の バス乗車証を乗務員に提示してくだざい

日頃から村営バスをご利用いただきありがとうございます。 バスをご利用の際に村民料金で利用するには村営バス乗車証の提示が必要です。 休日に部活動などでバスを利用になるときも乗務員へ提示してください。

■お問い合わせ 観光地域振興課観光商工係 图82-2585



 \Box ができなかった方は、 認ください。25日の定期振替 ますので、口座の残高をご確 万は3月25日 |座振替を指定されている 8 4月1日 国民健康保険税 周 に振替え

82 - 2588 お問い合わせ 午前9時から 3月19日 (火 小谷村農業委員会事務局 (観光地域振興課農林係

交通安全啓発日について

■お問い合わせ

大町地区交通安全協会小谷支部事務局 総務課庶務係 ☎82-2024

- *毎月5日と20日は「交通安全の日」です。
- *4のつく日(4日・14日・24日) は 「シートベルト・チャイルドシート啓発の日」です。

交通事故防止のため、交通ルールの遵守と正しい交通マナ の実践をお願いします。

令和 6 年 3 月発行 ■人口 2,744 人 男 1,428 人 女 1,316 人 ■世帯数 1,328 戸 (R 6 . 2 .29 現在) ■小谷村役場 電話 0261-82-2001 ホームページアドレス https://www.vill.otari.nagano.jp